

Nutrición y Aprendizaje

La calidad de vida es expresión directa de la calidad de lo que comemos. Los alimentos son la materia de la que el organismo deriva su energía y su funcionamiento general. Una buena nutrición es crucial para los procesos de aprendizaje y el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes. Sin embargo, ¿a qué llamamos “buena nutrición”? ¿Qué alimentos son los recomendables? ¿Cuántas veces al día debe alimentarse un niño?

Para comenzar, la nutrición de la madre es muy importante durante la etapa prenatal y de lactancia. Además, es crucial en los primeros cinco años de vida, pues en este periodo se desarrolla el número de neuronas con las que el ser humano contará a lo largo de su vida. Estudios muestran que una alimentación balanceada durante este momento va a favorecer la capacidad de aprendizaje y atención en el futuro.

Se conoce que la capacidad de aprendizaje, la concentración, la memoria, el rendimiento mental y los estados de ánimo guardan relación con el consumo de sustancias que encontramos en los alimentos. Por esto, nos debemos preguntar no solo qué debemos comer, sino también cómo debemos alimentarnos para que nuestros cuerpos puedan repartir adecuadamente los nutrientes a todos los órganos, incluido el cerebro.

Muchos de los nutrientes que nuestro cerebro necesita son utilizados para la formación de neurotransmisores (sustancias químicas principales que permiten las conexiones neuronales, llamadas sinapsis). Tres de estos intermediarios químicos regulan los procesos de aprendizaje, memoria y estado de alerta: la acetilcolina (regula procesos cognoscitivos, memoria y lenguaje), la norepinefrina (estados de alerta y respuesta rápida ante los estímulos) y la serotonina (conduce al estado de sedación, relajamiento y mejora en estado de depresión). Los alimentos que son ricos en sustancias que desarrollan este tipo de neurotransmisores son; la coliflor, la carne de res, el hígado de res, el huevo y el maní (acetilcolina); proteínas de origen animal y lácteos (norepinefrina) y proteínas de origen vegetal y animal (serotonina).

Otro aspecto que se debe tener en cuenta es tanto la importancia de los alimentos que ingerimos, como también el orden en que lo hacemos. La doctora Elizabeth Espinosa, del Urológico San Román de Caracas, afirma que lo ideal para lograr un buen rendimiento mental es comer primero la proteína (pollo, pescado, carne), porque así los aminoácidos pasan a la sangre, se van directo al cerebro y producen norepinefrina. Luego se deben ingerir productos que contengan glucosa (carbohidratos), ya que son el motor del cuerpo y los encargados de producir la acetilcolina. Esto permitirá que la distribución de los alimentos por el cuerpo se realice de manera más equilibrada.

La cantidad de comida que se debe ingerir también es otro factor interesante. No se debe comer mucha cantidad, porque el cuerpo se ocuparía principalmente del proceso de digestión y le prestaría menor atención al cerebro, y la sangre le llevará menos nutrientes. La doctora Espinosa sugiere que siempre se debe consumir algún tipo de proteína en el almuerzo; si no, el rendimiento no será el mismo y en la tarde puede dar sueño.

Existe una sustancia que también estimula la actividad cerebral, pero de diferente manera. El aceite Omega 3 es un ácido graso que se encuentra en proteínas,

carbohidratos y grasas. Se ha comprobado que produce una mejor salud general y previene una serie de enfermedades.

La grasa del Omega 3 está compuesta por la misma materia que cubre el 40% del cerebro humano y su consumo permite que ésta se mantenga en buen estado y realice mejores conexiones neuronales. Existen numerosos estudios que relacionan el Omega 3 con el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). En éstos se muestra que los niños hiperactivos tienen niveles más bajos de ácidos grasos Omega 3. En otros estudios se observó una mejora sustancial, especialmente en lectura, escritura y matemáticas, después de 4 meses de consumo de alimentos ricos en Omega 3 (aceite de atún, sardinas, salmón, caballa, anchoveta o jurel). Muchos estudios concluyen que el suplemento de Omega 3 podría ser un componente importante para acompañar cualquier tipo de tratamiento para el déficit de atención.

La alimentación está directamente relacionada con el desarrollo físico y mental de los niños y adolescentes, y una vez que empiezan el colegio es más difícil supervisarlos. Sin embargo, no debe ser un asunto de extrema preocupación para los padres de familia: simplemente ofrecer una dieta variada a los niños y procurar buenos hábitos alimenticios. En ese sentido, es importante tener presente qué alimentos se encuentran cotidianamente en casa, en la refrigeradora o en la despensa, a los que los niños tengan libre acceso; incluso tener control de los lugares donde se guardan las golosinas y snacks para consumo eventual, pues muchas veces están a su alcance indiscriminado. Los hábitos alimenticios de los padres son un factor determinante en las aficiones de sus hijos.



La alimentación debe ser vista como un acto natural y no como una obligación. Tal imposición puede generar rechazo. El hambre es una sensación que los niños bien pueden experimentar. Si los padres anticipan el deseo de comer por cumplir con un horario preestablecido, el niño no aprenderá a registrarlo y les costará identificar cuándo desea comer y conocer sus necesidades.

El desayuno es la comida más importante del día y no debe ser desplazado por apuros. Se le debe dar tiempo al niño para que desayune sentado; lo que le permitirá tomar fuerza para la jornada escolar y generar hábitos beneficiosos para la vida adulta.

La alimentación infantil es diferente a la adulta en muchos aspectos. Los niños comen menos que los adultos, por lo que no es necesario servirles porciones tan grandes, ni mucho menos esperar que las terminen. El momento de la alimentación bien podría ser un espacio de diversión y exploración. Los espacios agradables de juego y conversación son muy positivos para un clima emocional favorable a alimentación y una excelente oportunidad para fortalecer lazos familiares.